

Zoom sur la pêche

La pêche est un fruit très ancien, que l'on trouvait déjà 500 ans avant J-C en Chine. Elle a ensuite traversé le continent asiatique pour atteindre le Moyen Orient. Avant d'être popularisée chez nous, elle était cultivée par les Romains qui en distinguaient déjà cinq variétés.

A partir des XVe et XVIe siècles, la France est devenue le centre de sa culture en Europe. Elle est aujourd'hui principalement cultivée en Languedoc-Roussillon et PACA et il existe environ 300 variétés dont les plus consommées sont les pêches, les nectarines, les brugnons et les pavies (pêche plate).

Une pêche pèse 150 g en moyenne. Sa peau lisse (brugnon ou nectarine) ou duvetée (pêche) prend différentes couleurs (blanc, jaune, orange, rose). Sa chair parfumée est jaune, blanche, ou même rouge. Le pleine saison de production s'étale de juin à août.

Pour choisir de bonnes pêches, il faut respirer leur parfum : si elles ne sentent rien, mieux vaut passer son chemin.

Pour bien les conserver, éviter de les placer au réfrigérateur (le froid anéantit leur saveur et rend leur chair farineuse).



La pêche vous apportera de la vitamine C et des minéraux (sélénium et bêta-carotène). D'un apport calorique moyen, elle est très rafraîchissante, ce qui en fait le fruit vedette de l'été. Mangée mûre à point, ses fibres tendres et bien tolérées la rendent très digeste.

La pêche est délicieuse mangée crue avec la peau, penser simplement à la rincer sous l'eau avant de la déguster. Sucrée et très désaltérante, elle se consomme nature mais se marie également à de savoureux plats et desserts.

Idées recettes : crue en salade avec des légumes frais, agrémentée de basilic ou de menthe en accompagnement de viande ou poisson, au barbecue, en confiture, en sorbet, en tarte, en crumble, en salade de fruits... elle se marie bien avec la verveine, la menthe, les zestes d'agrumes, la vanille, la cardamome, la cannelle, ainsi qu'avec les fruits à coque comme les amandes ou les noisettes.



La Perse lui a valu son appellation Prunus persica tandis qu'en Egypte on l'apparentait au dieu du silence, Harpocrate.